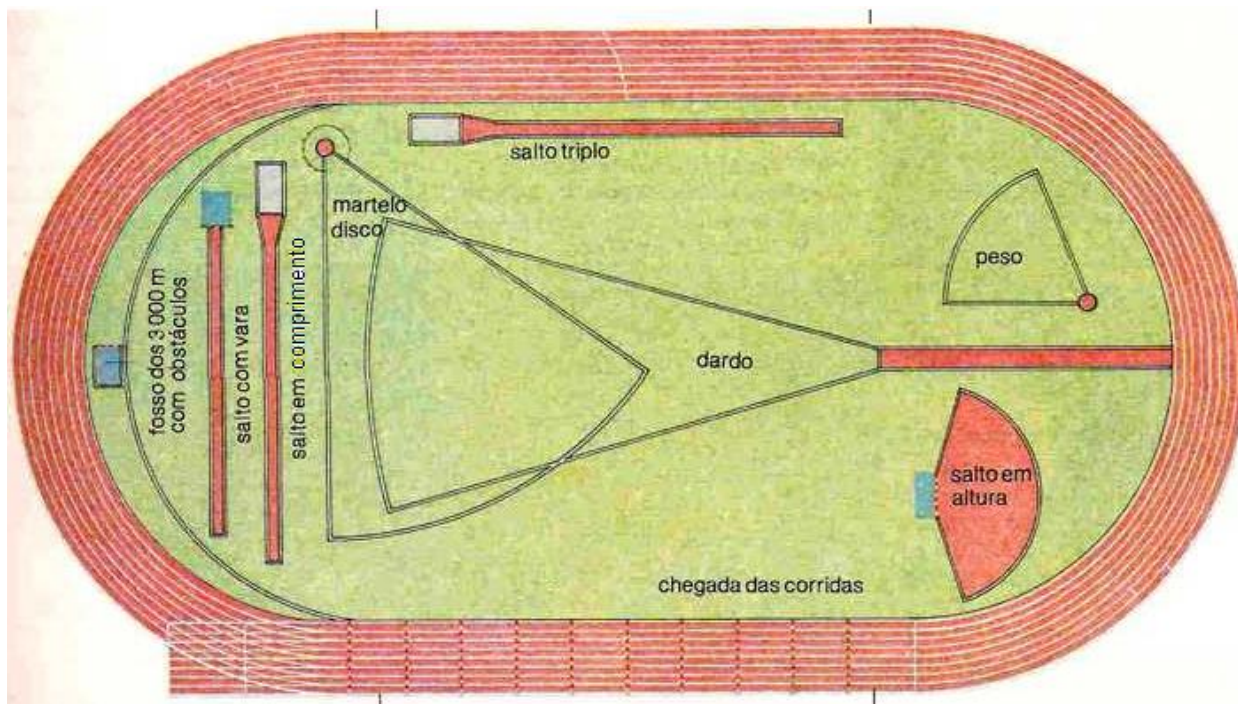


ATLETISMO – 5º E 6º ANOS

Nos primórdios da nossa civilização, começa a história do Atletismo. O homem das cavernas, de forma natural, praticava uma série de movimentos, nas atividades de caça, e na sua própria defesa. Ele saltava, corria, lançava, enfim desenvolvia uma série de habilidades relacionadas com as diversas provas de uma competição de atletismo. Podemos verificar que as provas de atletismo são atividades naturais e fundamentais do homem: o andar, o correr, o saltar e o arremessar. Por esta razão, é considerado o atletismo o “desporto base” e as suas provas competitivas compõem-se de marchas, corridas, saltos e arremessos. Além disso, o desenvolvimento dessas habilidades é necessário à prática de outras modalidades esportivas.



Os grandes objetivos do Atletismo são:

- correr mais rápido;
- saltar mais alto,
- lançar mais longe.

As provas de atletismo podem-se realizar em pista e espaços circundantes, estrada e campo (cortamato).

As provas são divididas por:

- corridas (de velocidade, meio-fundo e fundo ou resistência);
- saltos (altura e comprimento)
- lançamentos (dardo, disco, peso e martelo).

As corridas de **velocidade** são: 100m planos, 100 ou 110m barreiras (feminino ou masculino), 200m, 400m planos ou 400m barreiras. As provas de estafetas 4X100 e 4X400m também são provas de velocidade e concorrem equipas de quatro elementos.

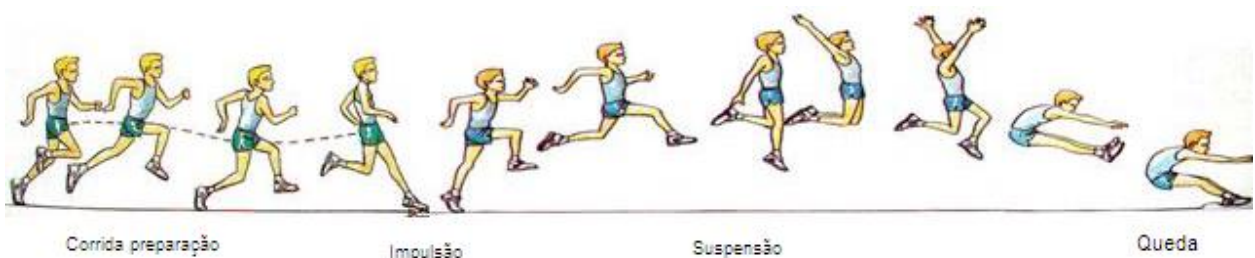
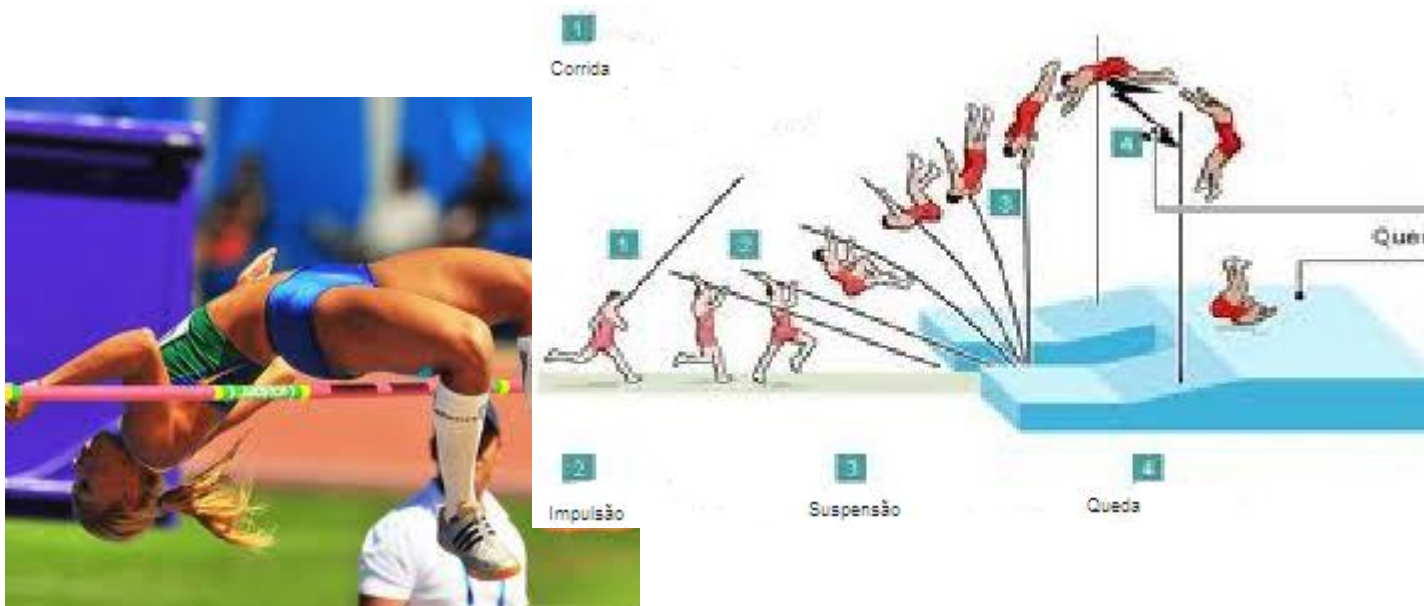
As corridas de meio-**fundo** são: 800m e 1500m.

As corridas de **fundo** ou **resistência** são: 3000m obstáculos, 5000m, 10000m, maratona (42195m) e as provas de marcha (20000m e 50000m). O corta mato (4km, 8km ou 12km) também é considerado como prova de fundo.

As corridas de curta duração – velocidade – devem ser feitas em aceleração crescente e terminar sem diminuir a velocidade. Os atletas têm de fazer a sua prova nos corredores próprios, sem calcar as cordas (linhas que limitam os corredores). Em todas as provas os atletas só podem partir depois do sinal de partida.

Corridas de estafetas – são corridas de velocidade, disputadas por equipas, em que o testemunho é transportado e transmitido (em locais específicos – zona de transmissão), sucessivamente, entre os colegas de equipa.

As corridas de longa duração – resistência – o esforço deve ser contínuo, de longa duração e com um ritmo moderado, com aceleração na parte final da prova.



TRIPLO SALTO



Saltos: são provas onde se pode fazer saltos horizontais (em comprimento e triplo salto) ou verticais (com vara ou em altura). Todos eles têm uma corrida de balanço, chamada (feita num só pé), suspensão

e queda. Cada atleta tem direito a três ensaios para ultrapassar a fasquia nos saltos verticais. Caso derrube a fasquia duas vezes numa certa altura, pode prescindir da terceira tentativa, tendo uma hipótese de a transpor na altura seguinte. Nos saltos horizontais o atleta tem direito a seis ensaios, contando o melhor).

LANÇAMENTO MARTELO



LANÇAMENTO DO DISCO



LANÇAMENTO DO PESO



LANÇAMENTO DARTO



Lançamentos: é o envio de engenhos (objetos próprios) o mais longe possível. Também aqui existe uma corrida de balanço que pode ser à volta do atleta ou num corredor. Os engenhos utilizados são: disco, martelo, peso e dardo. Os atletas têm direito a seis ensaios.

Há ainda a considerar as provas combinadas em que um atleta masculino participa em dez provas (decatlo em que eles executam as dez provas em dois dias, tendo a seguinte distribuição: 1º dia - 100 metros, salto em comprimento, lançamento do peso, salto em altura, 400 metros. No 2º dia - 110 metros barreiras, lançamento de disco, salto à vara, lançamento de dardo, 1500 metros) e sete provas (heptatlo – mulheres em que executam no 1º dia 100 metros com barreiras, salto em altura, arremesso de peso, 200 metros e no 2º dia salto em comprimento, lançamento do dardo e os 800 metros).